



Wrap au poulet tex-mex

SERVES

4

PREP TIME

15 minutes

Nutrition facts

Par portion: calories 369; protéines 30 g; matières grasses 13 g; glucides 32 g; fibres 2 g; fer 2 mg; calcium 59 mg; sodium 561 mg

Ingredients

- 60 ml (1/4 de tasse) de mayonnaise réduite en gras
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre hachée
- 10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnements tex-mex
- 500 ml (2 tasses) de poulet cuit et coupé en cubes
- 4 grandes tortillas aux tomates séchées
- 4 feuilles de laitue frisée
- 1/4 d'oignon rouge émincé
- 1 poivron rouge émincé
- 125 ml (1/2 tasse) de maïs en grains
- 4 tranches de bacon cuites

[Select all ingredients](#)

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger la mayonnaise avec le jus de lime, la coriandre et les assaisonnements tex-mex.
- 2 Ajouter les cubes de poulet et remuer.
- 3 Répartir la garniture au poulet au centre des tortillas.
- 4 Garnir les tortillas de laitue, d'oignon rouge, de poivron, de maïs et de bacon. Replier le bas des tortillas sur la garniture, puis rouler en serrant bien.